令和5年度 8月 小学校（Bコース）

こんだてひょう

【 8月の平均栄養価 】

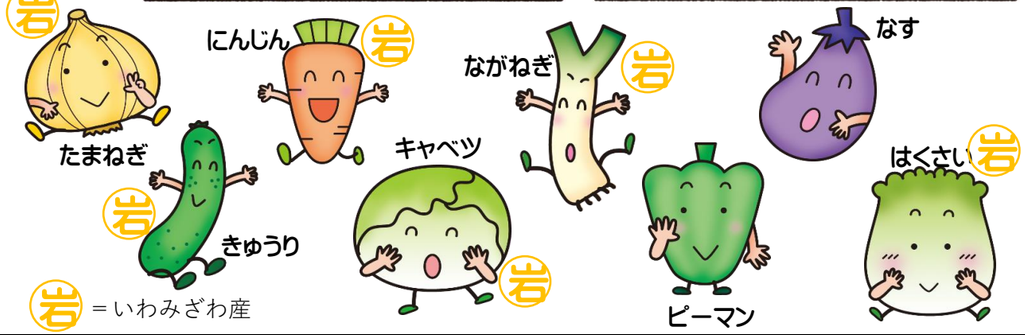
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	657kcal	25.7g	20.9g	2.52g
中学校	767kcal	28.6g	22.6g	2.89g

食育もくひょう
野菜を食べよう
給食もくひょう
給食の前には
きれいに手を洗おう

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります
♪魚には、骨が入っている場合があります。気をつけて食べてください。

アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

夏野菜レンジャー参上



日	曜	献立名	材料	エネルギー
17	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	553 kcal
		塩けんちん汁	大根、鶏もも肉、豆腐、ごぼう たもぎだけ、長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩こうじ、塩 ごま油、だし昆布、かつおだし	
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参、みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、だし昆布、かつおだし	
		きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩 ごま油	
18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	644 kcal
		にらのみそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩	
		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし、塩	
21	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 618 kcal
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉	
		れんこんの炒め煮	れんこん、人参、豚もも肉 いんげん、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、かつおだし	
22	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	エネルギー 566 kcal
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参 セロリ、大根、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう	
		焼きそば	蒸し中華麺、ごま油、酒 豚もも肉、しょうが、 にんにく、キャベツ、米油 中濃ソース、焼きそばソース	
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け カクテルゼリー	
23	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 835 kcal
		チキンカツカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、赤ワイン チャツネ	
		チキンカツ	鶏もも肉、ガーリックパウダー 塩、こしょう、牛乳、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油	
		ほうれん草のソテー	ほうれん草、枝豆、ベーコン ホールコーン、塩、こしょう コンソメ、米油	
24	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 663 kcal
		ブイヨンスープ	玉ねぎ、大根、長ねぎ、しめじ ベーコン、野菜ブイヨン、塩 白ワイン、こしょう	
		クレイジーポーク	豚ロース肉、酒 クレイジーソルト、カレー粉 ガーリックパウダー、米粉 キャノーラ油	
		イタリアンサラダ	キャベツ、ホールコーン、人参 イタリアンドレッシング	
25	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 625 kcal
		田舎汁	白玉、えのきだけ、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ、手造りみそ 酒、だし昆布、かつおだし	
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉 しらたき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、かつおだし	
28	月	野菜の日 こんだて		エネルギー 742 kcal
		ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし) ターメリック	
		夏野菜のひき肉カレー丼	豚ひき肉、カルダモン、クミン ターメリック、大豆、玉ねぎ 人参、なす、ズッキーニ、塩 しょうが、にんにく、カレー粉 カレールウ、しょうゆ ブルーンピューレ、コンソメ トマトケチャップ、中濃ソース トマトピューレ、米粉、赤ワイン	
		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩、香味塩ドレッシング	
		ヨーグルト	ソフール(プレーン)	
29	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	エネルギー 696 kcal
		コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、有塩バター コーンクリームスープ、こしょう 野菜ブイヨン、牛乳、塩	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	
		キャベツのサラダ	キャベツ、ポークハム、人参 かんきつドレッシング	
30	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 580 kcal
		なめこのみそ汁	なめこ、豆腐、玉ねぎ、酒 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		ほっけの照り焼き	ほっけ切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉	
		切干大根の煮物	切干大根、人参、豚もも肉 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、かつおだし	
31	木	たんたんの日		エネルギー 710 kcal
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、白菜 玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒 塩ラーメンスープ、塩 こしょう、ごま油	
		鶏のからあげ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、米粉、でん粉 キャノーラ油	
		もやしのソテー	もやし、青ピーマン、ベーコン 米油、三温糖、中華だしの素 オイスターソース、しょうゆ	

今月の地場産物

キャベツ・きゅうり・長ねぎ・人参
たまねぎ・大根・じゃがいも・白菜
大豆・米粉・手造りみそ